Человек, который хотел быть счастливым

Автор:
Лоран Гунель

Человек, который хотел быть счастливым

Лоран Гунель

Каждый человек мечтает обрести счастье. Но порой эта мечта так никогда и не воплощается в жизнь. Нам постоянно мешают какие-то внешние обстоятельства, на первый взгляд непреодолимые. Юлиан, герой романа Гунеля, молод, здоров, хорош собой и… отчаянно недоволен своей жизнью, хотя объективно ему ничто не мешает быть счастливым. Оказавшись на Бали, он попадает в затерянную среди тропических лесов деревеньку, где знакомится со стариком-целителем по имени Сантьянг. О нем на острове ходят легенды. Мудрый старец врачует не тело, а душу человека. И ему ведома истина, способная изменить весь мир вокруг нас: то, во что мы верим, становится нашей реальностью и определяет нашу жизнь.

Книга Лорана Гунеля, входящего в пятерку самых популярных беллетристов Франции, стала всемирным бестселлером, несколько лет возглавляла топ-листы продаж во Франции и была переведена на двадцать пять языков.

Лоран Гунель

Человек, который хотел быть счастливым

Laurent Gounelle

L’HOMME QUI VOULAIT ?TRE HEUREUX

© S. N. Anne Carri?re 2008

Published by arrangement with Lester Literary Agency

Издание подготовлено при участии издательства «Азбука».

©?О. Габе, перевод, 2018

©?Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“», 2018

Издательство Иностранка

***

Отныне это будет моя жизнь, плод моих решений, моего выбора, моей воли. Прощайте, сомнения, колебания, боязнь чужих суждений, страх оказаться несостоятельным, быть нелюбимым. Я буду проживать каждое мгновение по совести, в согласии с самим собой и своими ценностями. Я останусь альтруистом, но буду все время помнить, что первый подарок, который я должен сделать другим людям, – это мое душевное равновесие. Я буду принимать трудности как испытания, через которые необходимо пройти, как подарки, которые жизнь преподносит мне, чтобы научить тому, чему я должен научиться для своего развития.

Лоран Гунель,

Человек, который хотел быть счастливым

Простая, изящная история, рассказанная Лораном Гунелем как волшебная сказка, – это литературная жемчужина, которая на наших глазах превращается в феномен.

Paris Match

Эта книга позволяет нам понять, как легко то, во что мы верим, становится реальным.

Psichologies Magazine

Нет сомнения, что наша повседневная жизнь подвержена кризисам, и люди отчаянно нуждаются в том, чтобы кто-то помог им укрепить моральный дух. Доказательством этому служит успех книги Лорана Гунеля, ставшего настоящим гуру для пользователей Интернета.

Elle

Эта книга стала насущно необходимой.

L'Express

***

Посвящаю моей любимой Зоэ

Мы – это наши мысли.

Мы создаем мир своими мыслями.

Будда

1

Мне не хотелось уезжать с Бали, не повидавшись с ним. Даже не знаю почему. Я не был болен, напротив, всегда отличался завидным здоровьем, однако все же разузнал, сколько стоят его консультации. Отпуск близился к концу, в кошельке было практически пусто, а о том, что творится с банковским счетом, мне даже не хотелось думать. Знающие его люди сказали:

– Дай, сколько считаешь нужным. Просто положи деньги в коробочку на этажерке.

Это меня немного успокоило, хотя при мысли, что я не способен как следует отблагодарить человека, лечившего самого премьер-министра Японии, становилось неловко.

Я с трудом нашел его дом, стоявший посреди крошечной деревни в центральной части острова в нескольких километрах от Убуда. Почему-то дорожные указатели в этой стране – большая редкость. А ведь карта обретает смысл только при наличии ориентиров, иначе она так же бесполезна, как мобильный телефон в местах, где нет сети. Можно, конечно, спрашивать дорогу у прохожих. Несмотря на свой пол, я не вижу в этом ничего предосудительного. Иногда мне кажется, что большинство мужчин боятся растерять свою мужественность, «опустившись» до такого. Поэтому они молчат и с уверенным видом пытаются самостоятельно найти дорогу до тех пор, пока окончательно не заблудятся и их спутница не вздохнет:

– Я ж говорила, надо было спросить!

На Бали проблема вот в чем: люди здесь настолько любезны, что всегда и на все отвечают «да». Честное слово! Если сказать девушке: «Вы очень красивая», она с очаровательной улыбкой ответит: «Да». А когда обращаешься за помощью к местным жителям, они так хотят выручить, что просто не способны признаться в своей некомпетентности и поэтому часто показывают дорогу наобум.

Неудивительно, что, добравшись наконец до входа в сад, я был порядком раздражен.

Я почему-то ожидал увидеть роскошный дом, какие иногда встречаются на Бали: с прудом, сплошь покрытым цветущими лотосами, и густой тенью плюмерий, которые словно выставляют напоказ крупные белые цветы, источающие до неприличия пьянящий аромат. Вместо этого моему взгляду открылось несколько соединенных друг с другом хижин. Так же как и сад, они выглядели очень просто, без всяких излишеств, хотя отнюдь не бедно.

Навстречу вышла молодая женщина в саронге: черные волосы, собранные в пучок на затылке, загорелая кожа, небольшой нос правильной формы и глаза как у европейцев – черта, которая поразила меня в этом народе, живущем в самом сердце Азии.

– Здравствуйте, что вы хотели? – сразу спросила она на ломаном английском.

Светлые волосы и рост метр девяносто выдавали во мне человека с Запада.

– Я пришел встретиться с господином… э-э-э… с учителем Самтьянгом.

– Сейчас он придет, – ответила она и скрылась за кустами и деревянными колоннами, поддерживающими крышу.

Я остался стоять с глупым видом, ожидая, когда его превосходительство снизойдет до скромного визитера. Пять минут показались мне невероятно долгими, я успел даже засомневаться, стоило ли вообще приезжать, как вдруг увидел приближающегося человека лет семидесяти или даже восьмидесяти. В голове тотчас промелькнула мысль: проси он милостыню на улице, я бы не раздумывая кинул ему пятьдесят рупий. Надо сказать, я подаю только пожилым, ведь если человек преклонного возраста выходит на улицу и протягивает руку, значит у него действительно нет выбора. Конечно, вышедший мне навстречу старик был не в рубище, но одежда его выглядела более чем скромно, можно даже сказать минималистски. И было совершенно непонятно, сколько времени он ее носит.

Со стыдом вспоминаю, что тут же принялся искать подвох. Неужели это и есть целитель, чья слава простирается далеко за пределы страны? Или чудесный дар странным образом сочетается в нем с полным отсутствием прагматизма и премьер-министра Японии он лечил за гроши? А может, мне повстречался гений маркетинга, создавший свой образ в расчете на доверчивых европейцев и

американцев, которые придут в восторг и легко клюнут на целителя-аскета, отринувшего материальные блага, но в конце сеанса все же принимающего щедрое вознаграждение?

Он поприветствовал меня на хорошем английском, очень просто и ласково. Я вгляделся в его обветренное, загорелое лицо: на нем выделялись блестящие глаза, правое ухо было травмировано, словно кто-то взял и отрезал часть мочки.

Целитель пригласил меня в первую хижину: крыша на четырех колоннах, словно привалившаяся к единственной стене, знаменитая этажерка у стены, деревянный сундук из камфарного дерева и циновка на полу. Открытый сундук был битком набит всевозможными бумагами, среди которых выделялось изображение человеческого тела в разрезе. Повстречай я этот рисунок в другом месте, умер бы от смеха, настолько он не соответствовал данным современной медицины.

Я оставил обувь перед входом, как того требовал балийский обычай.

– Что у вас болит? – спросил старик, внезапно напомнив мне о цели визита.

Действительно, зачем я приехал, если не болен? Я только зря трачу время этого человека, чья честность и цельность вдруг со всей очевидностью предстали передо мной, хотя он еще не успел продемонстрировать свои таланты. Может, просто захотелось привлечь к себе внимание, поговорить о своих проблемах или даже получить совет о том, как изменить жизнь к лучшему? Но это только если верить в интуицию… На самом деле я услышал восторженные отзывы об этом человеке и захотел посмотреть на него.

– Я хотел бы пройти осмотр, – сообщил я, покраснев при мысли, что это не ежегодное медицинское обследование и моя просьба как минимум неуместна.

– Ложитесь сюда.

Он указал на циновку, нисколько не смутившись моей мелочностью.

Так началась первая и, надеюсь, последняя пытка в моей жизни. Вначале все шло нормально. Я лег на спину, расслабился и доверчиво, хоть и с небольшой долей скепсиса, наблюдал за тем, как он осторожно ощупывает мое тело. Сначала лицо, затем голову, руки от плеч до кончиков пальцев. Потом определенные, очевидно, важные зоны туловища и живота. Я с облегчением вздохнул, когда он сразу перешел к верхней части бедер. Старик неспешно, не причиняя никакого дискомфорта, ощупывал мои ноги: колени, икры, пятки, ступни.

Наконец он дошел до пальцев.

3

Я даже не представлял, что можно причинить человеку такую адскую боль, легонько сжав большим и указательным пальцем мизинец на левой ноге. Я орал и извивался, как уж на сковородке. В этот момент целитель больше всего напоминал рыбака, который пытается нацепить на крючок червяка длиной сто девяносто сантиметров. Не буду скрывать, у меня низкий болевой порог, но тогдашняя му?ка не шла ни в какое сравнение со всем, что я когда-либо испытывал.

– Вам больно, – произнес старик.

Это точно. Я со стоном выдавил из себя «да». У меня уже не оставалось сил кричать. Но целителя, казалось, совершенно не трогали мои страдания. Его лицо, как и прежде, выражало нейтральную доброжелательность. Более того, оно лучилось добротой, что совершенно не сочеталось с пыткой, которую он мне устроил.

– Вы очень несчастны, – сообщил он, словно ставя диагноз.

Конечно. В этот момент я был очень несчастен и даже не знал, смеяться или плакать, учитывая, в какое положение себя поставил. Кажется, я делал и то и другое одновременно. Впервые в жизни я сам себя загнал в ловушку. А ведь мог

отлично провести время на берегу моря, болтая с рыбаками и разглядывая хорошеньких девушек!

– Вы очень несчастны, именно поэтому вам так больно. Если нажать у другого человека на ту же точку с той же силой, это вряд ли доставит ему такие мучения, – сказал старик.

С этими словами он отпустил наконец мою ногу, и я вмиг почувствовал себя самым счастливым человеком на Земле.

– Кем вы работаете?

– Учителем.

Некоторое время он рассматривал меня, потом отошел с задумчивым видом, словно что-то обдумывая. Я испугался, что сболтнул глупость. Старик отсутствующим взглядом смотрел на цветущую около дома бугенвиллею. Казалось, он погрузился в размышления. Я же не знал, как быть. Уйти? Кашлянуть, чтобы напомнить о себе? Но тут он прервал затянувшуюся паузу. Подойдя ближе, он сел на пол и заговорил.

– Скажите, что у вас не так? Вы абсолютно здоровы. Что же тогда не ладится? Работа? Личная жизнь? Семейные отношения?

Он задал прямой вопрос и теперь пристально смотрел мне в глаза в ожидании ответа. И хотя его голос и взгляд были проникнуты добротой, я понимал, что пути к отступлению отрезаны. Я чувствовал, что обязан открыть душу человеку, с которым познакомился меньше часа назад.

– Даже не знаю. Наверное, я бы мог быть счастливее, как, собственно, все люди.

– Не сравнивайте себя с другими, говорите за себя, – спокойно ответил он.

Этот тип начинал раздражать меня. Какая ему разница, что я делаю, подумал я, чувствуя, как во мне закипает злость.

– Наверное, будь у меня девушка, я стал бы счастливее.

Зачем я только это сказал? Теперь я злился на самого себя. Не человек, а тряпка: никому не способен дать отпор!

– В таком случае почему у вас ее нет?

Так, похоже, пора принять решение, хоть я и не силен в таких делах: либо отказываюсь отвечать и ухожу, либо играю до конца.

И тут неожиданно для себя я признался:

– Я бы не против. Но чтобы встречаться с девушкой, надо сначала понравиться.

– Почему вы считаете, что это так сложно?

– Я ведь ужасно худой, – произнес я, краснея от стыда и злости.

4

Медленно и очень тихо, четко произнося каждое слово, он сказал:

– Проблема не в теле, а в голове.

– А вот и не в голове! Это же факт! Реальность! Достаточно встать на весы или измерить объем грудной клетки и бицепсов, и все станет очевидно. Весы и рулетка никогда не врут. Даже мой психованный невротический мозг не способен повлиять на их решение.

– Дело не в цифрах, – ответил он так же спокойно, абсолютно не повышая голоса.

– Вам-то легко говорить…

– Проблема не во внешности, а в том, как, по вашему мнению, ее воспринимают женщины. Ведь успех у противоположного пола нисколько не зависит от того, как мы выглядим.

– Если я скажу это своей соседке весом сто двадцать кило и с носом в форме картошки, она влепит мне в лицо тройной бигмак, который у нее всегда под рукой, и будет размазывать его до тех пор, пока я не задохнусь.

– Вы никогда не встречали людей, чья внешность далека от современных канонов красоты, но которые при этом живут с кем-то весьма и весьма привлекательным?

– Конечно встречал.

– Большая часть людей с проблемами вроде ваших выглядят вполне нормально. Они просто зациклены на небольших недостатках: очень тонкие губы, слишком большие уши, полноватые бедра, небольшой второй подбородок, чересчур короткий или, наоборот, длинный нос. Встречая кого-то, кто мог бы их полюбить, они думают только о своем недостатке. Они уверены, что из-за него не смогут понравиться этому человеку. И знаете, что происходит?

– Что?

– Они никому не нравятся! Когда человек чувствует себя уродом, это передается окружающим. Уверен, женщины считают вас слишком худым.

– М-да…

– Люди видят нас такими, какими мы сами себя видим. Кто ваша любимая актриса?

– Николь Кидман.

– Какова она, на ваш взгляд?

– Отличная актриса, одна из лучших в своем поколении. Я обожаю ее.

– Нет, я имею в виду внешность.

– Потрясающая женщина! Восхитительная! Просто секс-бомба!

– Наверняка вы видели фильм Стенли Кубрика «С широко закрытыми глазами»?

– Вы смотрите американское кино? Только не говорите, что у вас в хижине есть спутниковое телевидение!

– Если меня не подводит память, в одной сцене Николь Кидман появляется обнаженная вместе с Томом Крузом.

– Да, все правильно.

– Езжайте в Куту, сходите в тамошний видеоклуб и пересмотрите этот фильм. Там есть индивидуальные кабинки для тех, у кого нет видеомагнитофона. Когда дойдете до этой сцены, поставьте на паузу, а потом смотрите внимательно.

– Это будет несложно!

– Забудьте ненадолго, что перед вами Николь Кидман. Представьте, что это обычная женщина, и взгляните на ее тело объективно.

– Хорошо.

– Вы сами заметите, как она хороша и какое красивое у нее тело. Красивое, но не идеальное. Попка неплохая, но могла бы быть более аппетитной и округлой. Грудь тоже ничего, но будь она чуть побольше и повыше, более четко очерчена… И хотя черты лица у нее правильные и тонкие, идеалом красоты ее не назовешь. Это вы тоже поймете, если приглядитесь.

– К чему вы клоните?

– В мире десятки тысяч женщин, красотой не уступающих Николь Кидман. Вы ежедневно встречаете их на улице и даже не обращаете внимания. Так что дело не во внешности.

– А в чем?

– Николь Кидман убеждена в своей неотразимости. Она твердо верит, что все мужчины желают ее, а представительницы прекрасного пола восхищаются или завидуют. Вероятно, она считает себя одной из самых красивых женщин мира. Ее вера в это так сильна, что передается остальным.

– В две тысячи шестом году британский журнал «Eve» назвал ее одной из пяти красивейших женщин планеты.

– Вот видите.

– Чем вы это объясните?

– Тем, что окружающие видят нас такими, какими мы сами себя видим. Согласны?

– Пожалуй, да.

– Давайте проведем эксперимент. Для этого вам придется представить себе кое-что. Не важно, правда это или нет, – просто войдите в роль. Готовы?

– Что, прямо сейчас?

– Да. Можете закрыть глаза, если вам так проще.

– О’кей, я готов.

– Вообразите, что вдруг стали невероятно красивым. Женщины сходят от вас с ума. Вы идете по пляжу в Кута-Бич, кругом юные австралийки, приехавшие на отдых. Как вы себя чувствуете?

– Отлично. Это настоящее счастье!

– А теперь опишите свою походку, осанку. Только не забывайте, что вы невероятно красивы.

– Походка… как бы так сказать… Одновременно уверенная и расслабленная.

– Теперь опишите выражение лица.

– Я иду, высоко подняв голову, смотрю прямо перед собой, на губах играет легкая улыбка. Я уверен в себе и спокоен.

– Хорошо. Как на вас смотрят женщины?

– Ну, естественно… как бы это… я произвожу на них определенное впечатление.

– Что они думают об объеме вашей грудной клетки и о бицепсах?

– Э-э-э… Думаю, они не особо обращают на них внимания.

– Открывайте глаза. Женщин привлекает обаяние, харизма. А это прямое следствие вашего к себе отношения. Человек всегда имеет некое представление о собственной личности и в зависимости от того, является оно позитивным или негативным, ведет себя соответствующим образом. Окружающие это чувствуют, и то, что изначально является плодом нашего воображения, постепенно становится реальностью – сначала для других, потом для нас самих.

– Возможно. Кажется, я понимаю, что вы имеете в виду, хотя это все равно немного абстрактно.

– Не волнуйтесь, со временем поймете. Я хочу показать на нескольких примерах, что практически все в нашей жизни обусловлено мыслями и чувствами.

Я недоумевал, куда меня занесло и что за человек передо мной. Тогда я еще не знал, что наша беседа изменит мою жизнь.

– Представьте, что вы никому не интересны: достаточно вам открыть рот, и все зевают от скуки.

– Хм, предыдущая игра мне нравилась больше…

– Не бойтесь, это всего на пару минут. Вживитесь в роль: вы уверены, что людям скучно в вашей компании. Попытайтесь почувствовать, какой эффект дает это убеждение. Ну, получается?

– Да уж, жалкое зрелище…

– Задержитесь в этом состоянии и вообразите, что обедаете с коллегами по работе или друзьями. Опишите, что вы видите.

– Коллеги много говорят, рассказывают, где и как провели отпуск, а я почти не раскрываю рта.

– Очень хорошо, а теперь сделайте усилие и расскажите им забавную историю, которая случилась с вами во время каникул.

– Сейчас, минутку. Попытаюсь представить эту сцену… Да, вы правы, никому это не интересно. Меня даже толком не слушают.

– Это нормально. Если вы уверены, что никому не интересны, то и вести себя будете соответствующе.

– М-да…

– Поскольку вы подсознательно боитесь наскучить коллегам, то будете, сами того не замечая, говорить быстро и стараться как можно быстрее все рассказать, чтобы не занимать много времени и не утомлять их. Неудивительно, что рассказ не произведет никакого впечатления. Почувствовав это, вы сделаете вывод: «Я не умею рассказывать забавные истории». И конечно, будете говорить все менее увлеченно. В какой-то момент один из коллег обязательно прервет вас, чтобы поделиться своей историей. К концу обеда все забудут, что вы вообще о чем-то рассказывали.

– Грустно…

– Это факт: наши убеждения в конечном итоге становятся реальностью.

Этот пример меня глубоко взволновал.

– Ладно, согласен. Но с чего человек берет, что никому не интересен?

– Это распространенная проблема, хотя вас она и не касается. У каждого свое представление о себе, я просто привел один пример.

Чтобы далеко не ходить, возьмем противоположную ситуацию. Вы уверены, что интересны людям, что они слушают, когда вы берете слово. И вот во время обеда с коллегами вы начинаете рассказ, не сомневаясь, что история произведет впечатление, а вы сумеете рассмешить людей, удивить или хотя бы просто привлечь их внимание. А теперь, учитывая этот настрой, представьте свою речь. Предвкушая эффект от рассказа, вы говорите громко, не спеша. Делаете паузы в нужных местах, чтобы подогреть любопытство. И знаете что? Люди будут внимать вам, затаив дыхание.

– Хорошо, пусть так: то, что мы думаем о себе, становится реальностью. Но у меня есть один вопрос.

– Да?

– Как у людей формируется представление о себе, не важно, положительное или отрицательное?

– Тут возможны разные варианты. Во-первых, очень важно, что говорят о нас другие. Если по той или иной причине мнение этих людей важно для нас, мы можем принять их точку зрения.

– Такими людьми могут быть мама с папой?

– Конечно. Обычно все начинается с родителей и других людей, которые нас воспитывают. Маленький ребенок много перенимает от них и до определенного возраста верит всему, что они говорят. Это запечатлевается в его сердце и становится частью его самого.

– Можно какой-нибудь пример?

– Если родители убеждены, что их ребенок красивый и умный и все время повторяют ему это, он, скорее всего, будет относиться к себе соответствующим

образом и вырастет уверенным в себе человеком. Правда, такое отношение рождает и отрицательные качества, например высокомерие…

– Значит, родители виноваты в том, что я стесняюсь своей внешности?

– Не обязательно, на наше самоощущение влияют многие факторы, я расскажу о них. Хотя раз уж мы заговорили о воздействии на детскую психику, надо учитывать, что родители – не единственные важные для ребенка взрослые. Большое влияние, как положительное, так и отрицательное, могут оказывать учителя.

– Кстати, да. Я как раз вспомнил одну вещь. В школе до пятого класса я хорошо успевал по математике, у меня обычно было восемнадцать из двадцати баллов. Но на следующий год пришла новая учительница, она постоянно называла нас идиотами. Помню, она так орала, что на шее проступали вены. Я закончил год, получив четыре балла из двадцати.

– Очевидно, вы поверили в ее слова…

– Наверное. Хотя, если честно, не все мои одноклассники получили такую плохую оценку.

– Скорее всего, они меньше вас зависели от мнения учительницы.

– Не знаю.

– В семидесятые годы в одном американском университете провели эксперимент. Ученые набрали школьников одного возраста с одинаковым IQ. Детей разделили на две группы. Учителю, преподававшему в первой группе, дали следующее указание:

«Вам нужно пройти обычную программу, но знайте, вы работаете с одаренными детьми».

Учителю, работавшему со второй группой, наоборот, сказали:

«Вам нужно пройти обычную программу, но знайте, вы работаете с отстающими детьми».

Через год школьники снова прошли тест на IQ. В первой группе результаты оказались существенно выше, чем во второй.

– Обалдеть!

– Да, это производит сильное впечатление.

– Невероятно! Достаточно убедить учителя, что он работает с одаренными детьми, и он действительно многому их научит. А будучи уверен, что ему поручили класс идиотов, сделает из них идиотов!

– Это научный опыт.

– Да они больные! Как можно ставить эксперименты на детях?

– Согласен, это спорный вопрос.

– Подождите, но как такое вообще возможно? Я имею в виду, как учитель, считающий учеников идиотами, может сделать из них идиотов?

– Тут есть два объяснения. Во-первых, скажите, как вы разговариваете с человеком, которого считаете глупым?

– Ну-у-у… Выбираю самые простые слова, строю короткие фразы, говорю только то, что, по моему мнению, ему доступно.

– Вот именно. А если так разговаривать с детьми, то их мозг, вместо того чтобы развиваться, застынет на месте. Это первая причина. Есть еще одна, гораздо более пагубная.

– Какая?

– Вынужденный учить заведомо глупого ребенка, вы всем видом будете транслировать ему свое к нему отношение: не только словами, как мы уже отметили, но и манерой говорить, мимикой, взглядом. Вы будете расстраиваться или злиться – он это обязательно заметит и, общаясь с вами, почувствует себя бестолковым. Если в силу вашего положения, возраста, роли в его жизни он воспринимает вас как значимого человека, то с большой вероятностью примет вашу точку зрения. И будет считать себя идиотом. Последствия вам известны.

– Какой ужас!

– Да, это действительно страшно.

Рассказы старика задели меня за живое. Казалось, эти идеи заполнили все пространство хижины. Некоторое время мы сидели молча. Легкий ветерок доносил изысканный аромат тропических растений, буйные заросли которых простирались вокруг жилища. Вдалеке послышался характерный крик геккона.

– Меня удивляет одна вещь.

– Какая?

– Не хочу вас обидеть, но откуда у вас эта информация? Я имею в виду данные о научных экспериментах в США.

– Пусть это останется моей тайной.

Я решил не настаивать, хоть и умирал от любопытства. В этой деревне наверняка даже телефона нет, а уж представить, что в соседней хижине стоит компьютер, подключенный к Интернету… Но главное, у меня в голове не укладывалось, что этот старик может читать научные статьи! Я скорее представлял его сидящим в тени мангровых деревьев и медитирующим часами напролет…

– Вы говорили, что есть другие факторы, влияющие на самоощущение человека.

– Да, зачастую мы бессознательно делаем выводы из некоторых событий.

– Можно какой-нибудь пример?

– Конечно. Это будет небольшое преувеличение, но оно отлично проиллюстрирует мою мысль. Представьте себе ребенка, чьи родители никак на него не реагируют. Он расплачется – они и бровью не поведут. Крикнет – ноль эмоций. Засмеется – никакой реакции. Вполне возможно, он постепенно убедит себя, что никак не может повлиять на мир, что, несмотря на все старания, не получит от людей желаемого. Конечно, это будет происходить бессознательно, тем более в таком юном возрасте. Просто чувство, ощущение, которое все глубже укореняется в сознании. Теперь, чтобы еще больше упростить пример, представим, что этот человек никогда в жизни не попадал в противоположную ситуацию. Логично предположить, что он вырастет фаталистом, не сможет обращаться за помощью к другим людям, не попытается изменить положение вещей. Если однажды его друг заметит, что он зашел в тупик, например в профессиональном плане, то при попытке помочь столкнется с чудовищной пассивностью. Напрасно он будет убеждать несчастного реагировать на ситуацию, искать поддержки, взять себя в руки, звать на помощь. Возможно, друг сочтет его лентяем, хотя причина в другом: он искренне убежден, что никак не может повлиять на окружающий мир и получить от людей то, в чем нуждается. И даже не будет осознавать своей убежденности. Для него это жизнь, реальность.

– Успокойте меня, ведь таких родителей не существует?

– Это был просто пример. Впрочем, можно вообразить противоположную ситуацию, а именно родителей, которые моментально реагируют на каждое движение ребенка. Он плачет – они тут же прибегают, улыбается – восхищаются, смеется – приходят в восторг. В определенный момент ребенок придет к выводу, что может с легкостью добиваться желаемого от окружающих. Не принимая во внимание влияние других людей и ситуаций, можно предположить, что он вырастет гиперактивным человеком или соблазнителем. Уверенный, что производит огромное впечатление на людей, он не побоится обратиться к ним за помощью, чтобы получить то, что ему нужно. Точно так же, как человек из первого примера, он будет делать это неосознанно. Ему очевидно, что он может оказывать влияние на людей. Вот и все. Он не знает, что корни этой убежденности кроются в огромной родительской любви к нему.

В хижину неслышно проскользнула встретившая меня молодая женщина и принесла чай и сласти, если можно так назвать влажное сладкое липкое месиво,

которое в соответствии с местными традициями принято есть руками. Балийская поговорка гласит: есть при помощи приборов – все равно что заниматься любовью через переводчика. Здесь пищу нужно брать рукой и класть в рот, придерживая большим пальцем. Это требует определенного навыка, иначе можно уподобиться ребенку, внезапно оказавшемуся без слюнявчика.

– Значит, мы создаем свой образ, исходя из того, что говорят нам другие, или бессознательно делая выводы из происходящих с нами событий, правильно?

– Да.

– Это происходит только в детстве?

– Нет. Конечно, бо?льшая часть убеждений складывается в детстве, но некоторые могут появиться во взрослом возрасте. В этом случае их причиной чаще всего становятся сильные эмоциональные потрясения.

– Например?

– Представьте, что, впервые выступая перед большой аудиторией, проваливаетесь самым жалким образом. Вы запинаетесь, не можете подобрать слова, голос застревает в горле, а во рту так сухо, словно вы провели три дня в пустыне без капли воды. Вы говорите так, что даже мухи дохнут от скуки. Большинству присутствующих вас жаль, а на лицах некоторых появляется издевательская улыбочка. Вы бы отдали все свои сбережения и зарплату за ближайший год, лишь бы оказаться как можно дальше отсюда и не переживать этого позора. Потом вы не можете вспоминать этот эпизод без стыда. Скорее всего, вы решите, что не созданы для публичных выступлений, хотя на самом деле провалились только один раз, выступая перед конкретной аудиторией с определенной темой. Однако ваш мозг обобщил этот опыт и сделал категоричный вывод.

В этот момент я как раз доел сласти и почувствовал, какие липкие у меня пальцы. Я мучился сомнениями, облизать их или вытереть об циновку. Не решаясь сделать ни то ни другое, я замер, стараясь ни к чему не прикасаться. Очевидно, я как раз убеждал себя в том, что не способен есть так, как это принято на Бали.

– Завтра вы придете, и мы познакомимся с другими предрассудками, которые мешают вам быть счастливым, – спокойно сказал старик.

– Я не знал, что приду завтра.

– Только не говорите, что комплексы по поводу фигуры – это единственное, что вас мучает. Уверен, у вас есть гораздо более серьезные проблемы. Попытаемся вместе решить их.

– Звучит сурово!

– Если говорить людям только то, что они хотят услышать, они не будут развиваться, – улыбнулся старик.

– Знаете, я думал, вы целитель и лечите только телесные недуги.

– На Западе вы привыкли разделять тело и душу. Мы же считаем, что они неразрывно связаны и образуют единое целое. Посмотрим, может, мы еще поговорим об этом.

– Последний вопрос. Мне будет спокойнее, если мы сразу решим его, хоть мне и неловко говорить на эту тему. Сколько я вам должен за помощь, за то время, что вы тратите на меня?

Он внимательно посмотрел на меня и проговорил:

– Я знаю, что в силу своей профессии вы тоже несете знания людям. Пообещайте поделиться с другими тем, что узнаете от меня. Этого будет достаточно.

– Обещаю.

Уходя, я все же положил немного денег в коробочку на этажерке.

– Это за то, что вы осмотрели мои пальцы ног.

Дорога до Убуда оказалась потрясающе красивой. Я не заметил этого по пути туда, занятый мыслью о том, как найти нужную деревню. Теперь же я любовался извилистым шоссе, которое пересекало небольшие поля, окаймленные дикими бананами и кое-где прорезанные ручьями. Эта холмистая местность в центре острова известна своим изменчивым климатом: солнце здесь то и дело сменяется теплым дождем, после которого в воздухе разливается одуряющий аромат трав. В таких условиях роскошная тропическая растительность чувствует себя как нельзя лучше.

На одном из поворотов в нескольких метрах от дороги показались силуэты трех балийцев лет двадцати-тридцати, очень стройных и… абсолютно голых. Их внезапное появление стало для меня полной неожиданностью. Я даже не догадывался, что в культуре этой страны стыдливость играет такую незначительную роль. Хотя, может, они только что искупались после тяжелого трудового дня? Как бы то ни было, троица спокойно шла по краю поля. Мы поравнялись, и наши взгляды пересеклись, но я так до конца и не понял выражения их лиц. Смутились ли они, увидев машину на этой обычно пустынной дороге? Заметили ли, как меня удивила их нагота?

Я поехал дальше. Чем ближе к Убуду, тем чаще попадались небольшие деревни. Судя по домам, здесь жили довольно бедные люди, но улицы были чистыми, ухоженными и утопали в цветах. Перед каждой дверью на земле лежали обязательные подношения божествам, регулярно обновляющиеся в течение дня: цветы и несколько блюд на переплетенных кусках банановых листьев.

На Бали жизнь людей протекает в области сакрального. Их религия не привязана к исполнению ритуалов в определенные часы или дни недели – они пребывают в постоянном контакте с богами. Балийцы словно пропитаны своей верой, она присутствует в них постоянно. Всегда спокойные, мягкие, улыбчивые – очевидно, это самый славный народ на Земле, не считая жителей Маврикия. Эти люди всегда в хорошем расположении духа; кажется, ничто не может вывести их из себя. Они спокойно принимают все, что судьба посылает им.

Все, кто приезжает на Бали, ощущают себя словно в раю. Думаю, они весьма удивятся, узнав, что такого слова в балийском языке нет. Для местных рай – естественная среда обитания, поэтому логично, что у них нет для этого

специального термина, так же как у рыб вряд ли есть слово, обозначающее воду, в которой они проводят жизнь.

Я вспомнил встречу с целителем и понял, что до сих пор нахожусь под впечатлением от беседы. Этот человек обладал особой аурой, от него исходила удивительная энергия. Меня взволновало то, что? он открыл мне, хотя, честно говоря, некоторые мысли привели в замешательство. И потом, я даже представить себе не мог, что однажды буду сидеть в хижине на другом конце света и слушать рассуждения балийского мудреца о попке и груди Николь Кидман.

Выехав из Убуда, я свернул на восток, направляясь домой. День оказался эмоционально насыщенным, и я мечтал побыть один, чтобы «переварить» впечатления. Меньше чем за час я доехал до крошечной рыбацкой деревни, где снимал бунгало на красивом диком пляже с серым песком. К счастью, туристы предпочитают селиться на юге острова, где протянулась полоса пляжей с белым песком, поэтому «до?ма» мне редко встречались западные лица. Разве что чета голландцев, остановившихся неподалеку, – вот, пожалуй, и все. Это были довольно приятные люди, и потом, мы редко пересекались. Мое бунгало принадлежало семье, жившей в отдалении от моря. Я снял его на месяц за очень скромную для приезжего, но внушительную для них сумму, что весьма обрадовало меня: люблю, когда всем хорошо. Утром на пляже было абсолютно пусто, а во второй половине дня сюда приходили играть несколько деревенских детей. Мой покой нарушали только рыбаки: иногда в пять утра я слышал, как они выходят в море в своих пирогах. Однажды я даже увязался с ними, хотя из-за языкового барьера было довольно сложно объяснить, чего я хочу, и получить согласие.

Но это приключение до сих пор остается одним из лучших моих воспоминаний о Бали. Мы вышли в море задолго до рассвета. Я чувствовал себя очень неуверенно, сидя в шаткой лодочке вровень с водой и не видя ровным счетом ничего в темной безлунной ночи. Однако рыбаки отлично знали свое дело. В тот день я осознал, что значит доверие, я бы даже сказал – слепое доверие. Долгое время единственной связью с внешним миром были плеск волн и обвевающий лицо легкий бриз. Три четверти часа спустя на горизонте медленно появилось солнце, словно прожектор, осветивший сцену и в мгновение ока явивший изумленным зрителям колоссальные, невероятные, волшебные декорации. Моему взгляду одновременно открылись бескрайность морского простора, грандиозность неба и хрупкость пироги, скользившей, как по волшебству, над

бездонной пропастью, словно спичка на волнах океана. В тот же момент я увидел улыбающиеся лица рыбаков, и волна счастья захлестнула меня.

На обратном пути неподалеку от пироги появилось несколько дельфинов. Движимый идиотским рефлексом западного человека, слишком часто бывающего в зоопарках и океанариумах, я собрался было нырнуть и поплавать рядом с ними. Балийцы удержали меня, кое-как объяснив, что плывущие на поверхности моря дельфины обычно преследуют стаю рыб, за которой в глубине часто гонятся акулы. Их аргумент убедил меня, и я удовольствовался наблюдением за животными, воплощающими природную красоту и гармонию, свободными в движениях, в выборе своего пути и всей своей жизни.

По дороге домой я завернул в придорожную забегаловку и съел наси-горенг, традиционное блюдо из риса, как, впрочем, все блюда на Бали. К концу четвертой недели один вид этого продукта отбивал у меня всякий аппетит. В бунгало я вернулся с наступлением темноты – идеальный момент, чтобы прогуляться по берегу, не встретив ни одной живой души. Разувшись, я сразу отправился на пляж. Как я и предполагал, там было абсолютно пусто, и я долго бродил по воде, закатав штаны.

Очень быстро мои мысли обратились к встрече с целителем, и я снова стал прокручивать в голове его идеи. Значит, мы, люди, строим тот или иной собственный образ под влиянием окружающих или бессознательно делая выводы из того, что с нами происходит. Я готов был согласиться, но где границы этой веры? По словам мудреца, можно считать себя красивым или уродливым, умным или глупым, интересным или скучным, верить в свою способность влиять на людей или, наоборот, считать себя не способным добиться от них желаемого. В каких еще областях проявляются эти убеждения? Конечно, если человек верит в определенные вещи, это влияет на его судьбу. Но где предел? Я задавался вопросом, как именно представления о себе повлияли на ход моей жизни и в какой момент под воздействием людей и различных обстоятельств я мог бы воспринять себя по-новому, что могло бы повернуть мою жизнь в другое русло.

Ответом мне был шум волн под ногами, нарушающий тишину пустынного побережья. Окаймляющие пляж пальмы не издавали ни звука, даже самый легкий ветерок не волновал их изящные ветви. На Бали у меня вошло в привычку купаться каждый вечер. Вот и сегодня, скинув штаны и футболку, я нырнул в теплое море и долго-долго плыл, ни о чем не думая, под доброжелательным

взглядом молодой луны.

6

Я спал очень глубоко, а проснувшись, обнаружил, что солнце уже высоко. Позавтракав фруктами, я отправился на утреннюю прогулку в небольшой лес, начинающийся прямо за пляжем. Приблизившись к бунгало Ханса и Клаудии, тех самых голландцев, которые жили неподалеку от меня, я услышал их голоса.

– Обед еще не готов? – спросил Ханс, сидящий на небольшом уступе с книгой на коленях.

У него были темно-серые волосы, маловыразительное лицо и довольно тонкие губы.

– Сейчас, дорогой, еще минутку, – ответила Клаудия, милая спокойная женщина лет сорока, с круглым лицом, обрамленным светлыми локонами.

Она жарила рыбные шашлыки.

– Ты кладешь слишком много угля, это совершенно не нужно. Пустая трата денег!

Ханс даже не понимал, что упрекает жену. Он считал, что просто констатирует факт.

– Если положить меньше, еда будет готовиться слишком медленно, – попыталась оправдаться Клаудия.

В последний раз, когда я проходил мимо, она наводила порядок в бунгало, а Ханс читал свою чертову книгу. Я недоумевал, что может заставить женщину в двадцать первом веке взять на себя роль домохозяйки. К тому же ее муж вовсе не был мачо в традиционном смысле слова. Очевидно, он просто считал нормальным, что домашними делами занимается жена. Скорее всего, они даже не обсуждали эту проблему. Просто так сложилось.

– О, Джулиан, рада видеть тебя! – воскликнула она.

– Добрый день, Джулиан.

– Добрый день.

– Поешь с нами? – предложила Клаудия.

Ханс еле заметно поднял бровь.

– Нет, спасибо, я только что позавтракал.

– Ты недавно встал? – удивился Ханс. – Мы уже успели посетить храм Танах-Лот и музей Субак в округе Табанан.

– Прекрасно, поздравляю вас.

Ханс не заметил иронии в моем ответе. Он был из породы людей, которые слышат слова, но не обращают внимания на интонации и выражение лица говорящего.

– Мне кажется, ты мало где бываешь. Тебе не нравится Бали?

– Нравится, но я предпочитаю гулять по деревням и проникаться их атмосферой: разговариваю с людьми, ставлю себя на их место, представляю, каким бы я был, живя здесь. Мне хочется понять их культуру.

– Видишь, дорогой, Джулиану нравится узнавать страну изнутри, а ты черпаешь знания из книг, – сказала Клаудия.

– Так быстрее, уйма времени экономится, – объяснил Ханс.

Я кивнул. Зачем спорить? Каждый видит мир по-своему.

– Не хочешь провести с нами вечер? – спросила Клаудия. – Мы едем в Убуд слушать гамелан, а после заката будем смотреть на черепах на пляже Пемутеран. Сегодня-завтра черепашата должны вылупиться из яиц. Обычно это длится две-три ночи в году, не больше. Потом будет поздно.

Перспектива провести вечер с Хансом меня не особо вдохновляла, но очень уж хотелось посмотреть на детенышей черепах. И потом, я чувствовал, что Клаудия обрадуется, если я присоединюсь к ним.

– Спасибо за приглашение. Я вечером как раз буду в тех краях, так что встретимся в Убуде. Только скажите, куда идти.

– В зал церемоний, знаешь, рядом с большим рынком. В семь вечера, – ответила Клаудия.

– Пойдешь смотреть галереи? – спросил Ханс.

В Убуде жило много художников, поэтому там было видимо-невидимо галерей.

– Нет, поеду к… как бы сказать… к духовному учителю, если можно так выразиться.

– Да? А зачем?

Я знал, что Хансу это действительно интересно. Есть такие люди, которые спрашивают, зачем вы ходите в кино, в церковь, на кладбище, почему не носите сто лет назад вышедшие из моды штаны, хотя они еще в хорошем состоянии. Все, чему нет рационального объяснения (с их точки зрения), они считают странным.

– Благодаря ему я осознаю некоторые вещи. В каком-то смысле он помогает мне найти себя.

– Найти себя? – переспросил Ханс удивленно и вместе с тем насмешливо.

– Да, что-то в этом роде.

– Если ты потерялся, почему ты считаешь, что сможешь найти себя здесь, а не в Нью-Йорке или Амстердаме?

Очень смешно. Как можно до такой степени не ощущать духовной составляющей жизни?!

– Я не потерялся. Если откроешь словарь – тебе, кстати, понравится, такие издания как раз соответствуют твоему уровню эмоционального развития, – то увидишь, что у выражения «найти себя» есть и другие значения. В данном случае я имею в виду «лучше узнать себя, обрести гармонию со своим внутренним миром».

– Не сердись, Джулиан.

– Я не сержусь, – соврал я.

– Ханс, дорогой, оставь его в покое, – примирительно заметила Клаудия. – Скажи, Джулиан, ты все еще ныряешь?

– Да, почти каждый день.

– Мы тоже погружались, когда приехали, – сказал Ханс. – Нам очень повезло с погодой, вода была абсолютно прозрачная. В результате за час увидели все, что нужно.

– А я очень увлекся этим. Мне нравится плавать среди рыб, приближаться к ним. Знаешь, они не боятся человека, к ним почти можно прикоснуться.

Я думал, Ханс спросит, зачем их трогать.

– Человек произошел от рыбы, вот Джулиан и решил вернуться к своим предкам.

– Да, а ты собираешься съесть одного из потомков твоих предков, предварительно поджарив его. Отличная идея! Ладно, не буду мешать вам. Приятного аппетита, и до вечера.

– Удачи в поисках себя! Главное, не теряй надежду. Если что, зайдешь в бюро находок в Джакарте!

– До вечера, – попрощалась Клаудия.

Я продолжил прогулку, думая о Хансе и размышляя, в чем состоит его «проблема». Странный все-таки человек! Он ведь не злой и нисколько не хотел обидеть меня, просто не понимает некоторых вещей.

Вернувшись в бунгало, я поспешно собрался и прыгнул в машину. На этот раз дорога не показалась мне такой сложной и я довольно быстро очутился перед домом учителя Самтьянга.

7

Меня радушно встретила уже знакомая молодая женщина и сразу провела в хижину, где я был накануне. На этот раз я спокойно рассмотрел скромный и вместе с тем красивый интерьер. Это место, которое я успел полюбить всей душой, излучало безмятежность, спокойствие и гармонию. Здесь можно было забыть о тревогах, оставив за дверью груз проблем. Время словно замедляло свой ход. Такое ощущение, что, просиди я в этой хижине долгие годы, у меня на лице не появилось бы ни одной морщины.

Я не заметил, как старик вошел. Просто в какой-то момент, обернувшись, увидел, что он стоит сзади. Мы поздоровались, и он сказал, что сегодня не сможет уделить мне много времени. Жаль.

– Ну что, ездили в Куту? Сходили в видеоклуб?

– Э-э-э… нет, – промямлил я.

Без тени упрека и не пытаясь давить авторитетом, он сказал:

– Хотите, чтобы я сопровождал вас на пути, который позволит улучшить жизнь, – делайте то, что я скажу. Когда вы сразу не отказываетесь от задания, я считаю, что вы согласились выполнять его. Если просто слушать то, что я говорю, ничего не произойдет. Ну что, как вам такие условия?

– Отлично, я согласен.

Я так хотел, чтобы наши встречи продолжались, что у меня не было выбора.

– Скажите, почему вы не поехали в Куту?

– Э-э-э… если честно, я очень устал вчера, и мне хотелось отдохнуть.

Он проговорил доброжелательно:

– Если вы врете другим, не обманывайте хотя бы самого себя.

– Что, простите?

Я растерялся.

– Скажите, чего вы боитесь?

От его голоса веяло добротой. И хотя старик смотрел мне прямо в глаза, словно заглядывая в душу, у меня не было ощущения, что кто-то чужой вторгся в мой мир. Я просто чувствовал, что меня видят насквозь, и мне не хотелось ничего скрывать от этого человека.

– То есть?

– Чем вам грозил поход в видеоклуб?

Интересно, как ему удалось найти тот самый единственный нужный вопрос?

После недолгих раздумий я ответил, сам того не ожидая:

– Наверное, опасался разочароваться в любимой актрисе, хотел и дальше восхищаться ею.

– Вы боялись расстаться с иллюзиями.

Странно, но похоже на правду. Тем более удивительно, что накануне я сомневался, прав ли он в своих суждениях относительно нее. Почему же тогда я отказывался признать очевидность?

– Наверное, – протянул я.

– Это нормально. Люди очень дорожат своей верой. Они не ищут правду, а пытаются достичь некоего равновесия, и для этого строят мир, который держится лишь на их убеждениях. Наличие такого мира успокаивает их, и они бессознательно цепляются за него.

– Почему они не понимают, что их убеждения не имеют ничего общего с реальной жизнью?

– Вспомните вчерашний разговор: наши мысли становятся нашей реальностью.

– Не уверен, что до конца понимаю вас. Мне кажется, это слишком сложно для меня. И потом, несмотря на свою мечтательность, я рациональный человек. Для меня реальность – это реальность.

– Все очень просто. Если я попрошу вас закрыть глаза и заткнуть уши, а потом в точности описать все, что находится вокруг, ничего не получится. Это нормально, ведь мы погружены в огромный поток информации и не можем всю ее усваивать. В результате воспринимаем только часть реальности.

– То есть?

– Возьмем, к примеру, визуальную информацию. Посмотрите, сколько всего попадает в ваше поле зрения: местонахождение дома, расположение стен и опоры нескольких хижин, деревья, кустарники, растения, тысячи листьев, колышущихся на легком ветерке. А ведь есть еще мебель, всевозможные мелочи, рисунки. Заметьте, все это разных цветов и сделано из непохожих друг

на друга материалов. Прибавим сюда свет, тени, небо, постоянно движущиеся облака и солнце. Только глядя на меня, вы считываете огромное количество информации: положение тела, движения, взгляд, выражение лица, меняющееся каждую секунду. И это лишь то, что мы воспринимаем глазами!

Есть еще слух. Мы различаем всевозможные шумы, близкие и дальние, модуляции голоса, его громкость, тональность, ритм речи, шорох одежды, раздающийся при движении, жужжание насекомых, пение птиц вдалеке, шум ветра в листве и так далее.

Но и это не все. На нас постоянно обрушивается море впечатлений, воспринимаемых при помощи обоняния и осязания: температура и влажность воздуха, запахи растений, меняющиеся в зависимости от направления ветра, тактильные ощущения от прикосновений – скажем, от контакта разных частей вашего тела с землей…

– О’кей, убедили! – прервал я его. – Вы правы, я не смог бы описать все это, закрыв глаза и заткнув уши.

– А знаете почему? Вы не осознаете эту информацию. Ее слишком много, и ваш мозг бессознательно выбирает то, что ему интересно. Вы видите одно, другой человек другое.

– Да, так оно и есть.

– Но самое интересное вот что: мы по-разному фильтруем информацию. Если провести эксперимент и попросить нескольких человек составить перечень того, что их окружает, не получится двух одинаковых списков. Каждый увидит свое.

– Да уж…

– И заметьте, выбор будет не случайным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/gunel-_loran/chelovek-kotoryy-hotel-byt-schastlivym

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити